

**Etec Professor Idio Zucchi**

**Técnico em Recursos Humanos**

**Andressa Martins da Silva  
Eliene Oliveira da Silva  
Jhuly Karen dos Santos Matheus  
Samuel Pereira Baptista  
Vitor Hugo Jesus Taça**

**Os Desafios do Home Office**

**BEBEDOURO  
2021**

**ANDRESSA MARTINS DA SILVA  
ELIENE OLIVEIRA DA SILVA  
JHULY KAREN DOS SANTOS MATHEUS  
SAMUEL PEREIRA BAPTISTA  
VITOR HUGO JESUS TAHA**

## **OS DESAFIOS DO HOME OFFICE**

Trabalho de conclusão de curso apresentado a Etec  
Professor Idio Zucchi como exigência para  
conclusão do curso técnico em Recursos Humanos.

Orientador (a): ANA PAULA LIMA FARIA

**BEBEDOURO  
2021**

## FOLHA DE APROVAÇÃO

**Autor(es):** Andressa Martins da Silva, Eliene Oliveira da Silva, Jhuly Karen dos Santos Matheus, Samuel Pereira Baptista, Vitor Hugo Jesus Taha.

**Título: Os desafios do Home Office**

Técnico Em Recursos Humanos.

**Trabalho de Conclusão de Curso defendido e aprovado em 17/11/2021.**

com MENÇÃO (            ), pela banca de validação:

(Assinatura) \_\_\_\_\_

(Assinatura) \_\_\_\_\_

(Assinatura) \_\_\_\_\_

(Assinatura) \_\_\_\_\_

(Assinatura) \_\_\_\_\_

---

Prof.<sup>a</sup> Paula Bilatto Almeida  
Prof.<sup>a</sup> Responsável pelo Componente Curricular Desenvolvimento do TCC  
do Curso Técnico em Recursos Humanos  
ETEC Prof. Idio Zucchi

Dedicamos esse trabalho de uma forma especial para os professores, vocês são verdadeiros guerreiros. Nesta época de pandemia, tem se reinventado para ministrar as aulas. A homenagem é simples, mais de todo o coração. Ensinar, não é para qualquer um é para aqueles que tem uma chamada específica. Nosso muito obrigado a todos.

## **AGRADECIMENTOS**

Gostaríamos de agradecer a todos os funcionários da instituição de ensino Etec Prof. Idio Zucchi que apesar de estarmos no Ensino a Distância (EAD) sempre nos motivaram e deram todo o apoio e proporcionaram aulas propícias para o desenvolvimento deste trabalho de conclusão de curso.

A todos os professores, por todos os conselhos e ajuda durante nossos estudos e elaboração do TCC.

Queremos agradecer nossos professores orientadores, Paula Bilatto Almeida e Ana Paula Lima Faria, pelo empenho dedicado ao nosso projeto de pesquisa.

Deixamos nosso profundo agradecimento ao professor EDUARDO SOARES DA HORA que tanto nos motivou e incentivou durante o período escolar.

Reforçamos nossos agradecimentos aos orientadores e funcionários por todo apoio e paciência ao decorrer da nossa trajetória na escola e pela elaboração deste projeto final.

“A tecnologia agora permite que as pessoas se conectem a qualquer momento em qualquer lugar, a qualquer pessoa no mundo, a partir de praticamente qualquer dispositivo. Isto está mudando drasticamente a maneira como as pessoas trabalham, facilitando a colaboração 24/7 com colegas separados por fusos horários, países e continentes.”

(Michal Dell)

## RESUMO

Este trabalho tem como objetivo apresentar a prática do home office e tudo que essa modalidade tem, a fim de auxiliar a todos. Essa modalidade nada mais é que o trabalho remoto, ou seja, você ter a opção de trabalhar no conforto de sua própria casa. Empresas de todo o mundo implementaram o home office como nova maneira de trabalho e assim, profissionais de diversas áreas tiveram que adequar-se ao modelo de trabalho proposto para que pudessem continuar suas atividades profissionais a fim de não perder o emprego durante um período tão difícil como este de pandemia mundial. Logo, de maneira geral, o que não faltou foram modos de reinvenção das atividades que antes eram exercidas em empresas – seja pública ou privada, esses profissionais de maneira um tanto quanto abrupta transformaram seu lar e sua rotina para que o home office pudesse acontecer de maneira efetiva. Transformaram suas casas em seus novos escritórios, adequaram-se aos horários, estabeleceram uma nova rotina, aprenderam a conciliar o home office com a rotina da casa, dos filhos e tudo isso procurando sempre atingir as metas estabelecidas.

## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO .....	8
2. REFERENCIAL TEÓRICO .....	10
2.1. HOME OFFICE OS RISCOS DA PRODUTIVIDADE TÓXICA .....	10
2.2. HOME OFFICE E OS IMPACTOS NA SAÚDE DO COLABORADOR.....	10
2.3. HOME OFFICE ORGANIZE SUA ROTINA, MELHORE SUA PRODUTIVIDADE	11
2.4 COMO OS PROFISSIONAIS ESTÃO SE ADAPTANDO COM AS MUDANÇAS OCORRIDAS DEVIDO À PANDEMIA DO COVID-19. ....	12
3 ANÁLISE E COLETAS DE DADOS .....	13
4 CONCLUSÃO.....	17
REFERÊNCIAS.....	18

## 1 INTRODUÇÃO

Este TCC foi desenvolvido com base no avanço da pandemia do novo corona vírus (Covid19) que em 2020 fez o mundo de refém, com as normas de isolamento social foi estabelecido o uso do home office como principal ferramenta de trabalho.

É inegável os impactos gerados pela pandemia do corona vírus - COVID -19 - tanto na economia, saúde, educação, cultura, quanto nas particularidades de cada lar. Desde o seu surgimento, a luta pela sobrevivência se tornou ainda mais árdua, difícil e reinventada já que, a necessidade de ações para a contenção do avanço da doença gira em torno de distanciamento social e isolamento consequentemente transformando às relações e recriando os mais variados espaços de trabalho.

A implantação dessa modalidade aconteceu de maneira intensa, mesmo havendo enorme dificuldade com ferramentas de comunicação, ainda assim, muitas empresas ajudaram seus empregados nessa etapa, com dicas, materiais, capacitações e ensinando como se preparar para fazer acontecer, e com a rapidez da circulação de informações, não demorou muito para que surgisse cada vez mais materiais e especialistas com ajuda sobre o home office o que possibilitou que pessoas de todo o mundo pudesse ter acesso e encontrar o que precisava para se estabilizar.

O home office ainda é um desafio para muitos, as adaptações ainda não acabaram, visto que, cada dia há um novo desafio, no entanto, a busca pelo correto, por novas maneiras, ferramentas, materiais se intensifica, levando sempre ao surgimento de ideias e concepções que é fazer do home office um eixo mais compreensível e dinâmico.

Os efeitos do home office no dia a dia das pessoas estão além da qualidade de trabalho, o home office muitas das vezes se for usado de maneira exagerada pode causar alguns problemas para a saúde. Entre eles cansaço, fadiga e dores no corpo, mas não são apenas esses efeitos. Um estudo feito pelo FGV (fundação Getúlio Vargas) aponta que 45,63 por cento das pessoas entrevistadas apresentam baixos níveis de saúde mental e cansaço físico, o estudo também nos mostra que tem uma relação com algumas enfermidades que afetam a saúde física que são consequências do home office (VIVA BEM UOL, 2020).

No presente trabalho tem-se o objetivo de apurar as causas do que fora proposto, investigando cada situação relacionada ao tema, mostrando porque cada resultado foi encontrado da forma que está apresentado.

Busca-se também analisar as consequências do que foi estudado, para que assim, haja maior compreensão do tema, e que para que se consiga elucidar o que está sendo proposto.

O home office se adaptou muito durante a crise sanitária da pandemia e isso causou uma nova era de trabalhos remotos, que são bem mais simples e com o conforto de poder trabalhar em casa. Embora nem todos tentam essa oportunidade as pessoas que tem usam ela com grande sabedoria principalmente nesse tempo de pandemia (MACHADO NETO, 2020).

Este trabalho irá usar como metodologia científica pesquisas bibliográficas a base para essa pesquisa serão livros, artigos científicos, textos da internet e questionário.

## 2. REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1. HOME OFFICE OS RISCOS DA PRODUTIVIDADE TÓXICA

O Home office traz alguns riscos ao trabalhador, assim como qualquer outro trabalho. Sua prática tem levado as pessoas a trabalhar o dia todo, não importando a hora, proporcionando uma rotina conturbada que não faz bem a ninguém. Muitas pessoas estão sentindo a intensidade dessa modalidade no Brasil. Além disso, a dependência na mediação tecnológica e a falta de uma comunicação face a face pode levar a consequência na produtividade e relações pessoais dos empregadores (SAMPAIO, 2020).

Um fato da produtividade tóxica é que ela vem aumentando assim que começou a pandemia, isso porque, na modalidade de home office, muitas pessoas não estabelecem limites de serviço, ficando até altas horas produzindo ou até usando os dias para seu lazer, adiantando as tarefas. Aprender a lidar com este novo cenário é uma maneira de evitar que a saúde seja afetada, precisando estabelecer limites para que o trabalho a distância seja saudável e também para conseguir conciliar o trabalho com o cenário atual do mundo (MACHADO NETO, 2020)

### 2.2. HOME OFFICE E OS IMPACTOS NA SAÚDE DO COLABORADOR

O home office tem alterado a vida e a saúde dos trabalhadores. Observa-se sintomas físicos e de fundo emocional após a implantação dessa modalidade. Alguns sintomas físicos observados, problemas musculoesqueléticos (dores nas costas, nos dedos, nos punhos, no pescoço, nos ombros, entre outros) (SCARDOELLI, 2020).

Em relação aos sintomas emocional, os principais sintomas giraram em torno de problemas com sono, fadiga ocular, estafa mental, enxaquecas ou cefaleias, estresse, preocupações, ansiedades e sensação de solidão e isolamento. Observando esses impactos acredita-se que as empresas devem buscar mudanças e planejar rotinas saudáveis para os colaboradores o que também trará benefícios à empresa (SCARDOELLI, 2020).

grande parte do dia foi usada para trabalhar no local, e, com isso, é possível considerar este ambiente um verdadeiro lar. Assim, o home Office torna-se uma ideia

positiva, e uma maneira mais produtiva e vantajosa de lidar com o trabalho, que por sua vez fica mais expressivo e saudável para o grupo como um todo. (MACHADO NETO, 2020).

### 2.3. HOME OFFICE ORGANIZE SUA ROTINA, MELHORE SUA PRODUTIVIDADE

Entre todos os desafios do trabalho remoto, um dos maiores é conciliar os deveres domésticos com o home office, como cuidar da casa, alimentação saudável e em alguns casos cuidar dos filhos. Para que isso não seja um problema é preciso se organizar, faça suas atividades sempre com atenção e organize pausas para verificar o que já foi feito, e se possível deixar o ambiente de trabalho sempre organizado e com o mínimo de distrações possíveis (CAPOBIANCO, 2020).

Em um contexto, onde o distanciamento social é obrigatório, é importante pensar que a comunicação com familiares e amigos é suma importância. Socialize com seus familiares e amigos, isso contribui para que sua jornada seja mais agradável. Com uma comunicação adequada melhora até a produtividade da empresa, um ambiente comunicativo gera um ambiente social adequado para a empresa (CAPOBIANCO, 2020).

Transformação da estrutura de custos da empresa: As empresas que utilizaram o trabalho remoto conseguiram ter benefícios com redução de gastos de colaboradores, o home office permitiu que as empresas optaram por deixar seus funcionários em casa assim reduzindo gastos gerados. O home office permite que as empresas consigam mais lucros sem muitos custos (JORGE, 2020).

Recrutamento mais eficiente e objetivo: com essa modalidade se expandindo, muitos estão à procura dessa nova forma de trabalho, por ser mais flexível a sua rotina, com isso acredita – se que as empresas terão uma facilidade maior em recrutar pessoas com habilidades e competências para novas vagas.

Vale ressaltar que essa modalidade traz a possibilidade de reunir todos envolvidos da organização, á estarem juntos ao mesmo tempo de qualquer lugar do mundo, sem necessariamente estarem presentes fisicamente e sim de forma remota através da internet. Em diversos processos da empresa (CAPOBIANCO, 2020).

Todo novo trás resistência, medo, receio, não foi diferente com o home office. As pessoas em sua maioria se acostumaram a uma cultura, rotina, quando foi preciso mudar, houve um grande impacto, mais com o passar do tempo, todos entenderam a necessidade do momento, foram se adaptando e cada dia entregando o seu melhor e as organizações obtiveram resultados positivos e produtivos (MACHADO NETO, 2020).

Em um período de pandemia, onde trabalhar remotamente não é uma opção e sim obrigatoriedade, faz – se necessário e é de fundamental importância pensar em estratégias para manter equipes motivadas e oferecer suporte para o trabalho ser realizado de uma forma adequada e dar mais resultados (JORGE, 2020).

Com o avanço do novo Corona vírus (covid19) ocorreu várias mudanças nos meios de trabalho, entre elas a adaptação do trabalho ao home office que foi uma mudança muito ousada no começo, mas que deu muito certo por conta da eficácia de trabalhar no conforto da própria casa (MACHADO NETO, 2020).

## 2.4 COMO OS PROFISSIONAIS ESTÃO SE ADAPTANDO COM AS MUDANÇAS OCORRIDAS DEVIDO À PANDEMIA DO COVID-19.

É inegável os impactos gerados pela pandemia da corona vírus - COVID -19 - tanto na economia, saúde, educação, cultura, quanto nas particularidades de cada lar. Desde o seu surgimento, a luta pela sobrevivência se tornou ainda mais árdua, difícil e reinventada já que, a necessidade de ações para a contenção do avanço da doença gira em torno de distanciamento social e isolamento transformando consequentemente às relações e recriando os mais variados espaços de trabalho (MACHADO NETO, 2020)

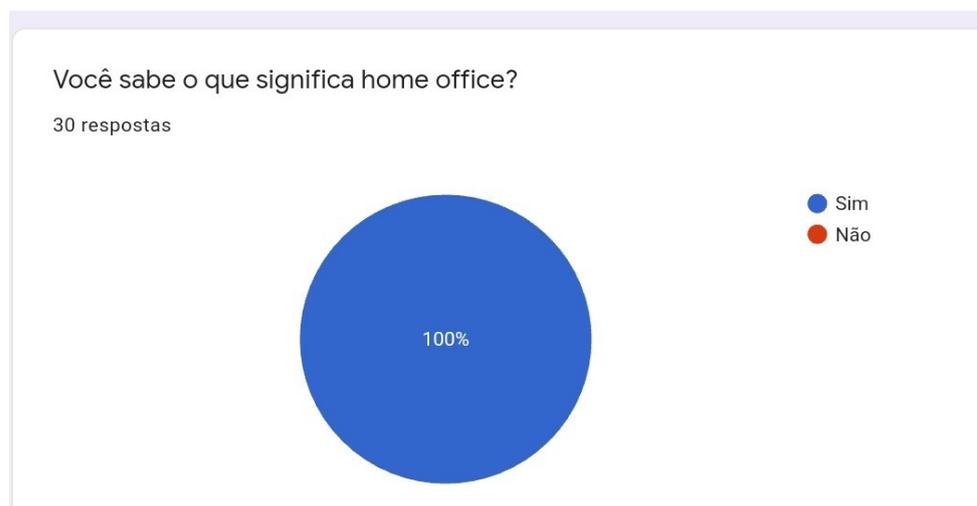
Empresas de todo o mundo implementaram o home office como nova maneira de trabalho e assim, profissionais de diversas áreas tiveram que adequar-se ao modelo de trabalho proposto para que pudessem continuar suas atividades profissionais afim de não perder o emprego durante um período tão difícil como este de pandemia mundial. Logo, de maneira geral, o que não faltou foram modos de reinvenção das atividades que antes eram exercidas em empresas – seja pública ou privada, esses profissionais de maneira um tanto quanto abrupta transformaram seu lar e sua rotina para que o home office pudesse acontecer de maneira efetiva.

Transformaram suas casas em seus novos escritórios, adequaram-se aos horários, estabeleceram uma nova rotina, aprenderam a conciliar o home office com a rotina da casa, dos filhos e tudo isso procurando sempre atingir as metas estabelecidas (JORGE, 2020).

### 3 ANÁLISE E COLETAS DE DADOS

Para realização do trabalho foi desenvolvido um questionário com cinco perguntas de múltipla escolha focando em alternativas diretas e específicas, foram entrevistadas trinta pessoas de diferentes áreas de atuação e diferentes faixas etárias.

#### Gráfico 1 - Home Office



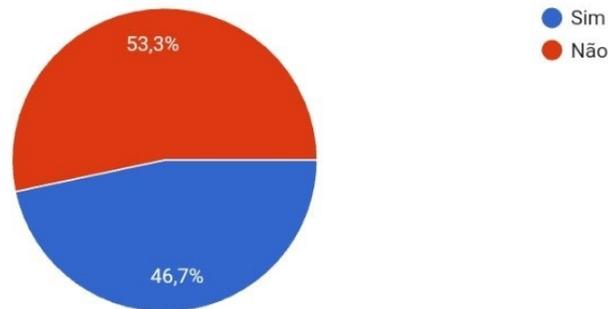
Fonte: Dos próprios autores (2021)

É interessante notar que todos os 30 entrevistados sabem o que significa home office e isso nos mostra que essa prática está cada vez mais comum nos dias de hoje.

#### Gráfico 2 – Home Office no último ano

Você trabalhou nessa modalidade durante último ano?

30 respostas



Fonte: Dos próprios autores (2021)

No gráfico acima é mostrado que mais tá metade dos entrevistados não utilizaram o home office no último ano, para ser mais exato 53,3% dessas pessoas não tiveram a chance de usar essa ferramenta. Isso nos mostra que apesar de ser bem prática não são todos que tem a oportunidade de trabalhar remotamente.

### Gráfico 3 – visão para o futuro do Home Office

Qual é a visão que você possui quanto ao futuro do trabalho Home-Office ?

30 respostas



Fonte: Dos próprios autores (2021)

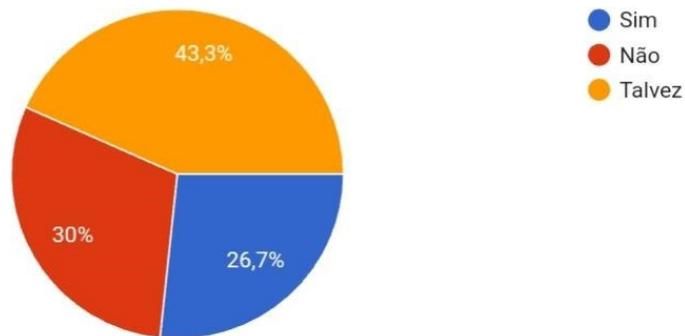
Podemos ver que 83,3% dos entrevistados acreditam que o home office era uma tendência que com a necessidade acabou virando uma realidade e que vai ser utilizada cada vez mais.

E uma pequena parcela dos entrevistados que vai ter um fim ao término da pandemia ou até mesmo que não é uma realidade possível.

#### Gráfico 4 – Home Office afeta a saúde?

Em sua opinião, o Home Office pode afetar à saúde física e mental do trabalhador?

30 respostas



Fonte: Dos próprios autores (2021)

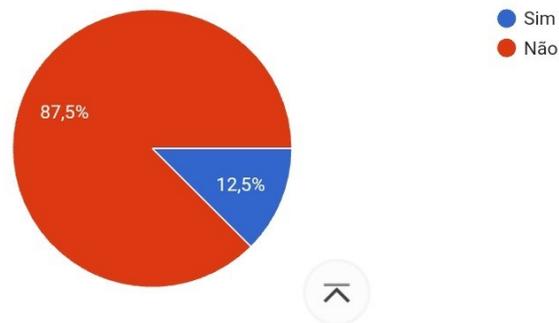
Nesse gráfico é possível ver que os entrevistados ficaram divididos em relação com a saúde, sendo que a grande maioria acredita que talvez afete a saúde física e mental. E uma outra parte acredita que realmente o home office afeta a saúde. E por último o restante que acredita que essa ferramenta não afeta a saúde física ou mental.

#### Gráfico 5 – O home office afetou sua saúde?

---

Em sua opinião sua saúde física e mental foi afetada? (Responda essa questão caso tenha trabalhado na modalidade de home office no último ano)

24 respostas



Fonte: Dos próprios autores (2021)

É interessante notar que a grande maioria das pessoas entrevistadas afirmam que não tiveram sua saúde alterada pelo home office, já a outra parte a minoria afirmou o contrário que sim foram afetadas fisicamente ou mentalmente pelo home office.

## 4 CONCLUSÃO

O home office ainda é um desafio para muitos, no entanto, a cada dia que passa os profissionais aprendem melhor a lidar com os desafios, buscando ferramentas que possam auxiliar e ajudar a trabalhar com essa modalidade. A adaptação aconteceu de maneira intensa, uma vez que, ainda há uma enorme dificuldade com ferramentas de comunicação, mas ainda assim, muitas empresas ajudaram seus empregados nessa etapa, com dicas, materiais, capacitações e ensinando como se preparar para fazer acontecer, e com a rapidez da circulação de informações, não demorou muito para que surgisse cada vez mais materiais e especialistas com ajuda sobre o home office o que possibilitou que pessoas de todo o mundo pudesse ter acesso e encontrar o que precisava para se estabilizar. A cada novo dia surge um novo desafio, e as adaptações vão se tornando necessárias, porém, é preciso ter como objetivo se adequar sempre a novos instrumentos e métodos com que serão utilizados e assim, fazer com que se encaixem com novas ideias e pensamentos que inevitavelmente surgem, e então obter um home office mais apropriado e conseqüentemente com maior dinâmica para quem o utiliza.

## REFERÊNCIAS

CAPOBIANCO, Marcela. **Cinco dicas para organizar o tempo durante o home office.** 2020. Disponível em: <<https://vejario.abril.com.br/coronavirus/dicas-organizacao-tempo-home-office/>>. Acesso em: 03 set. 2021.

JORGE, Natália Plascak. **Trabalho home office: o que é, como funciona e tendências de mercado.** 2020. Disponível em: <<http://querobolsa.com.br/revista/trabalho-home-office>> acesso em: 17 mai. 2021.

MACHADO NETO, Alberto. **Home office em tempos de Home Life.** 2020. Disponível em: <<https://gauchazh.clicrbs.com.br/pioneiro/economia/noticia/2020/05/artigo-home-office-em-tempos-de-home-life-12522253.html>> Acesso em: 14 mai. 2021.

SAMPAIO, Jana. **O risco da produtividade toxica no home office.** 2020. Disponível em: <<https://veja.abril.com.br/saude/os-riscos-da-productividade-toxica-nohomeoffice/>> Acesso em: 03 set. 2021.

SCARDOELLI, Anderson. **Pesquisa analisa os impactos do home office a saúde mental em 2020.** 2020. Disponível em: <<https://portal.comunique-se.com.br/pesquisa-analisa-os-impactos-do-home-office-a-saude-mental-em-2020-245825/>>. Acesso em: 03 set. 2021.

VIVA BEM UOL. **Home office causa dores físicas e afeta o bem-estar e a saúde mental.** Disponível em: <<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2020/10/13/home-office-causa-dores-fisicas-e-afeta-o-bem-estar-e-a-saude-mental.htmnext=0001H258U33N>>. Acesso em: 30 abr. 2021.